



Aliméntate Bien
y Juega Fuerte.

10 Formas

**de mantenerte activo
haciendo cosas que disfrutas**

- ▶ Juega al básquetbol, béisbol, fútbol o fútbol americano
- ▶ Corta el césped, o rastrilla hojas
- ▶ Anda en patines o monopatín
- ▶ Anda en bicicleta
- ▶ Pasea el perro
- ▶ Limpia la casa
- ▶ Baila
- ▶ Ve a la piscina y nada un rato
- ▶ Salta la soga, o trota
- ▶ Usa las escaleras en vez del ascensor

**iCualquier
cosa es
buena
si te
mantiene
activo!**



**¿Sabías que
estar activo físicamente
todos los días...**

- mantiene el corazón y pulmones saludables?
- mantiene el cuerpo en buena forma?
- mantiene huesos, músculos, y articulaciones fuertes y saludables?
- ayuda a controlar tu peso y disminuye el riesgo de muchas enfermedades?
- aumenta tu energía y ayuda a que duermas mejor?
- ayuda a sentirse bien con uno mismo y estar más feliz en general?



**iHaz del
Tiempo Familiar
un Tiempo de
Actividad!**

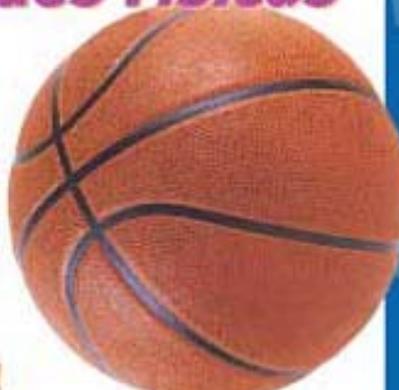
Aumenta la Energía de tu Familia con más Actividades Físicas

¡La actividad física es divertida, te hace más fuerte y ayuda también a que te sientas bien!

Los niños son activos por naturaleza. Ayúdalos a que sigan así.

¡Mantente activo para mantenerte fuerte y sano!

Las personas adultas necesitan por lo menos 30 minutos de actividad física casi todos los días, y **los niños** por lo menos 60 minutos de actividades físicas por día.



Es muy fácil mantenerte activo

Planea

— actividades para disfrutar juntos y en familia 2 ó 3 veces al mes.

- Sal de paseo en bicicleta con toda la familia.
- Cultiva el jardín con la familia.
- Organiza un picnic en el parque y ve de excursión con toda la familia.

¡Da un buen ejemplo!

Planea— con tus niños— actividades que diviertan a toda la familia.

- Sal a caminar regularmente con amigos y vecinos.
- Únete a un grupo comunitario de actividades como clases aeróbicas, o tonificación muscular.

¡Muévete más y siéntate menos!

No mires tanta televisión. Aumenta los juegos activos.

- Visita un museo local, el zoológico, o algún sitio histórico para ejercitarte y aprender algo nuevo.
- Permite a los chicos ayudar en la planificación de actividades.

¡Juega y ejercítate sin riesgos!

- Dedica una parte de la casa donde los niños puedan estar activos y sin riesgos.
- Cuando sea necesario, usa elementos de protección, como cascos, rodilleras o gafas protectoras.



Aliméntate Bien y Juega Fuerte.

¡DA UN BUEN EJEMPLO!

TÚ eres muy importante para tu propia salud y la de tus niños. Asegúrate que tú y tus niños coman bien y se mantengan activos todos los días.

¡Haz una lista de cosas que tú y tu familia pueden hacer juntos para mantenerse activos!

¡Haz de la Actividad un Hábito!

Para más información sobre estos temas u otros programas visita nuestro sitio Web: www.fns.usda.gov



Food and Nutrition Service
U.S. Department of Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.